



DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 09/2018“

Herzinfarkt: Emotionaler Stress als Auslöser unterschätzt

- **Psychische Belastungssituationen wie Trauer oder Mobbing lösen auch bei Patienten ohne Vorerkrankung eine das Herz belastende Reaktion aus.**
- **Das Unterschätzen von emotionalem Stress als Auslöser von Herzinfarkten kann lebensbedrohlich sein.**
- **Ein bewusster Umgang mit Stress ist wichtig für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.**

Düsseldorf, 28.09.2018 – Enorme psychische Belastungssituationen steigern das Herzinfarkttrisiko nicht nur bei Patienten mit bereits bestehender koronarer Herzerkrankung, sondern auch bei Patienten ohne nachgewiesene Vorerkrankung an den Herzkranzgefäßen. Das Spektrum solcher extremen Stresssituationen kann von einem Trauerfall in der Familie bis hin zum Mobbing am Arbeitsplatz gehen. Besonders auffallend ist, dass der stressbedingte Herzinfarkt vor allem von emotionaler Belastung ausgelöst wird, die durch zwischenmenschliche Probleme entstanden ist. **Prof. Dr. med. Christiane Waller, Sprecherin der DGK-Arbeitsgruppe Psychosoziale Kardiologie**, betont: „Der übliche Alltagsstress wie eine verpasste Straßenbahn ist dabei lange nicht so relevant wie zwischenmenschlicher Stress, beispielsweise mit Arbeitskollegen, dem Partner oder der Familie.“

Psychische Faktoren triggern Alarmreaktion im Körper

Emotional aufwühlende Ereignisse führen zu einer Alarmreaktion des Körpers: die Stresshormone und das sympathische Nervensystem werden aktiviert. Dies wirkt sich negativ auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Die Herzleistung steigt an, der Herzmuskel benötigt mehr Sauerstoff, der Herzschlag beschleunigt. Herzmuskel und Gefäße werden stark belastet, denn die Gefäße verengen sich als Reaktion auf die Stresssituation und es kommt zu kritischer Blutdrucksteigerung. Weiße Blutkörperchen werden aktiviert und es kommt zu einer vermehrten Verklebung von Blutplättchen. **Prof. Dr. med. Hugo Katus, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie**, erklärt: „All diese Faktoren zusammen und viele andere zelluläre Phänomene erklären gut, warum es bei Stress leichter zu einem Herzinfarkt kommen kann. Das betrifft besonders häufig die Patienten, die schon eine bestehende koronare Herzkrankheit haben, aber es kann auch Menschen betreffen, die keine nennenswerte Erkrankung an den Herzgefäßen haben.“

Verschiedene Herzinfarktarten nach Stressreaktion identifiziert

Ein Herzinfarkt kann viele Ursachen haben. Der klassische Herzinfarkt entsteht durch eine vorbestehende Erkrankung der Herzkranzgefäße und einen Verschluss des Herzkranzgefäßes durch eine Gerinnelbildung an einer arteriosklerotischen Ablagerung (Typ 1-Herzinfarkt). Bei 20-30% aller Herzinfarkte finden sich aber keine Verschlüsse von Herzkranzgefäßen. Hier entsteht eine kritische Sauerstoffschuld des Herzmuskels durch eine für den Sauerstoffbedarf nicht ausreichende Durchblutung. Die Kardiologie spricht dann von einem Typ 2-Herzinfarkt. Auch bei diesem Infarkt sind die



DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 09/2018“

Angina pectoris Beschwerden und viele klinischen Befunde mit einem klassischen Herzinfarkt, der durch einen kompletten Gefäßverschluss bedingt ist, identisch. Rätsel geben allerdings die Patienten auf, deren Herzkranzgefäße trotz Herzinfarkt keinerlei kritische Engstellen aufweisen. Die Ursache für den Infarkt bei diesen Patienten ist noch nicht geklärt, könnte aber in einer Verkrampfung der Gefäße (Spasmus) liegen. Dieses Phänomen wird als MINOCA bezeichnet. Eine besondere Ursache für eine herzfarktähnliche akute Erkrankung ist das Broken Heart Syndrom. Bei circa 2-3% aller Patienten mit Verdacht auf Herzinfarkt wird diese Erkrankung gefunden, die nicht weniger lebensbedrohlich ist als ein Herzinfarkt. Diese Erkrankung, die besonders häufig bei Frauen in der Post-Menopause zu beobachten ist, wird auch Tako-Tsubo-Syndrom oder Stress-Kardiomyopathie genannt. Als Auslöser finden sich - wie oben erwähnt - häufig extreme emotionale Belastungen aber auch lebensbedrohende Situationen.

Handlungsempfehlungen zum Stressabbau müssen individuell zugeschnitten sein

Während sich die akute Behandlung stressbedingter Herzinfarkte nicht von der typischer Herzinfarkte unterscheidet, sollten Fachärzte die auslösenden psychosomatischen Faktoren insbesondere bei der Nachsorge der Betroffenen nicht außer Acht lassen, damit sie entsprechende Maßnahmen zur Stressreduktion vornehmen können. Welche das sind, hängt von den individuellen Bedürfnissen des Einzelnen ab. So Waller: „Die einen bauen Stress ab, indem sie sich körperlich betätigen. Diesen Patienten raten wir dann zu sportlichen Aktivitäten, während andere Patienten eher Ruhe benötigen. Besonders beliebt sind derzeit Tai Chi, Chi Gong oder achtsamkeitsbasierte Verfahren als Entspannungstechniken. Vielen hilft aber auch einfach das Lesen eines guten Buchs.“

Stressbedingter Herzinfarkt mit mehr Komplikationen verbunden

Auch weniger existenzieller Stress kann das Risiko für Herzinfarkt erhöhen. So konnten Kardiologen aus München zeigen, dass während der Fußball-Weltmeisterschaftsspiele der deutschen Mannschaft die Herzinfarkttrate signifikant angestiegen ist. Während die Sterblichkeitsrate bei den unterschiedlichen Herzinfarkttypen im Wesentlichen vergleichbar ist, betont Prof. Dr. Katus „Registerdaten nach Situationen mit hoher Stressbelastung - wie zum Beispiel nach Erdbeben - zeigen, dass die durch Stress getriggerten Herzinfarkte mit mehr Komplikationen und größeren Herzinfarkten einhergehen. Unklar ist bis dato allerdings, ob Herzinfarkte abhängig von der spezifischen Auslösesituation unterschiedliche Sterblichkeitsraten haben.

Generell gilt, dass eine gesunde Lebensweise äußerst wichtig für die Prävention kardiovaskulärer Ereignisse ist. Dazu gehört auch ein möglichst bewusster Umgang mit Stresssituationen. Denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind immer noch die Todesursache Nummer eins in Europa.

Medienkontakt:

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Pressesprecher: Prof. Dr. Eckart Fleck (Berlin)

Hauptstadtbüro der DGK: Leonie Nawrocki, Tel.: 030 206 444 82

Pressestelle: Kerstin Kacmaz, Tel.: 0211 600 692 43, Melissa Wilke, Tel.: 0211 600 692 13

presse@dgk.org



DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 09/2018“

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit mehr als 10.000 Mitgliedern. Sie ist die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder und die Erstellung von Leitlinien. Weitere Informationen unter www.dgk.org